



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خود مراقبتی در بیماری ایدز



گروه هدف : بیماران
تهیه و تنظیم :

لاله زار حسین زاده : (کارشناس مسئول
سلامت همگانی)
بهار ۹۶
چاپ سعید ۰۹۱۵۱۸۸۰۵۹۰

یادتان باشد ۱- هرگز ناامید نشویم ۲- ارتباط
اجتماعی با دیگران را قطع نکنیم ۳- مراقب
باشیم تا دیگران را آلوده نکنیم
پیشگیری برای اطرافیان بیمار

- جداسازی فرد مبتلا به اچ آی وی لازم نیست .
- افراد خانواده فرد مبتلا باید در زمینه راههای
انتقال و پیشگیری ، مراکز ارائه دهنده خدمات
مراقبتی و چگونگی کمک به بیماران خود آموزش
های لازم را دریافت کنند .
- شرکاء جنسی این بیماران باید تحت مشاوره
آزمایش داوطلبانه قرار گیرند . در صورت منفی
بودن این آزمایش هر سه ماه یکبار تکرار شود .

مصرف مواد مخدر ، الکل ، مواد محرک و
روانگردان شامل مواد آمفتامین (شیشه و
اکستازی) قدرت تصمیم گیری فرد را برای پرهیز
از رابطه جنسی حفاظت شده مختل می کند .

منابع :

۱- کتاب پرستاری داخلی ، جراحی برونر
۲۰۱۴

سایت آموزش به بیمار www.nkums.ac.ir

بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد ۳۱۵۱-۵۸

- مراکزی که به امر طب سوزنی ، خالکوبی (تتو)
، حجامت و سوراخ کردن گوش فعالیت دارند
بایستی از وسایل استریل و یا یکبار مصرف
استفاده نمایند .

- مردان مبتلا به ایدز برای جلوگیری از سرایت
آن به همسر ، بایستی در روابط جنسی از کاندوم
استفاده نمایند .

فرد بیمار چه باید بکند؟

- باز هم متذکر می شویم که ایدز درمان قطعی
ندارد ولی با رعایت پاره ای از نکات می توان
علائم و عوارض آن را کاهش داده طول عمر بیمار
را افزایش داد .

- تغذیه صحیح و روشهای مقابله با مشکلاتی که
سر راه غذا خوردن وجود دارد ، در کاهش سوء
تغذیه و عفونتها مؤثر است ، لذا مشاوره با یک
متخصص ، تغذیه به بیمار کمک می کند .

- جامعه و اطرافیان در حفظ روحیه فرد مبتلا
کوشا باشند تا فرد بتواند با بیماری خود کنار
آمده مراحل درمان را طی کند .

- استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک
در افزایش قدرت ایمنی بیمار موثر است لذا فرد
مبتلا باید زیر نظر پزشک متخصص عفونی باشد
و مشکلات خود را با او در میان گذارد .

- داشتن یک فعالیت ورزشی سبک در افزایش
قدرت ایمنی فرد و حفظ روحیه او موثر است

ایدز چیست؟

ایدز بیماری است که توسط ویروس بنام اچ آی وی (ویروس نقص ایمنی انسانی) ایجاد می شود. این ویروس بتدریج قدرت دفاعی بدن را ضعیف می کند بطوری که فرد به انواع عفونتها و سرطانها مبتلا شده و در نهایت منجر به مرگ می شود.

از زمان ورود ویروس ایدز به بدن تا شروع علائم بالینی ممکن است ۱۰ سال یا بیشتر طول بکشد که در این مدت فرد ظاهراً سالم است ولی قدرت انتقال بیماری را به سایرین دارد.

راههای انتقال بیماری

• خون و فرآورده های خونی آلوده از مهمترین راههای سرایت بیماری است. انتقال خون، وسایل پزشکی آلوده، تیغ ریش تراشی، مسواک و سرنگ آلوده می توانند بیماری را از فرد مبتلا به دیگران انتقال نمایند.

• اعمالی مثل خالکوبی (تتو)، سوراخ کردن گوش، حجامت و طب سوزنی نیز در صورتی که از وسایل غیر استریل استفاده شود از راههای مهم انتقال بیماری است.

• در کشور ما بیشترین راه انتقال از طریق استفاده از سرنگ مشترک در معتادان تزریقی بوده { در حال حاضر به نظر می رسد که بیشتر از طریق روابط جنسی ناسالم انتقال می یابد }

راه دیگر انتقال بیماری تماس جنسی با فرد آلوده به ویروس ایدز است. این طریق انتقال بیشتر در کسانی که روابط جنسی کنترل نشده (روابط جنسی زیاد با افراد متعدد) دارند دیده می شود. در دنیا این راه انتقال بیشترین افراد آلوده را در بر می گیرد.

۱

• انتقال ویروس ایدز از مادر آلوده به فرزند در هنگام حاملگی، در حین زایمان و پس از آن (شیردهی) نیز وجود دارد

تماسهای عادی مثل بوسیدن و در آغوش گرفتن یا از راه آب و غذا، عطسه و سرفه، استخر و حمام منتقل نمی شود.

علائم ایدز چیست؟

در مرحله اول بیماری که دو تا هشت هفته بعد از ورود ویروس به بدن است. سرماخوردگی، بی اشتها، کاهش وزن، تب، گلو درد، درد مفاصل و عضلات، سردرد ظاهر می شود. این مرحله در عرض ۳-۱ هفته پایان یافته و بیمار ظاهراً بهبودی خود را باز می یابد.

مرحله دوم که دوره نهفتگی یا بدون علامت گفته می شود ممکن است چندین سال ممکن است تا ۱۵ سال هم طول بکشد. که شخص ظاهراً سالم ولی ناقل بیماری است.

• بعد از طی این زمان و با کاهش قدرت ایمنی بدن آماده ابتلا به انواع عفونتها و سرطانهایی می شود که به طور معمول در افراد مشاهده نمی گردد.

• این بیماریها عبارتند از بیماریهای ریوی، اسهال های شدید و مزمن، زخم های متعدد در دستگاه گوارش، کاهش وزن شدید در حد ۱۰-۱۵ درصد، تبهای طولانی، تعریق شبانه، خستگی و بی حالی، گاهی بزرگی غدد لنفاوی و طحال، بیماریهای عصبی و مغزی، مشکلات پوستی، بثورات جلدی و اختلالات شخصیتی.

• این مشکلات، بیمار را به سمت سوء تغذیه و عفونت های شدید پیش می برد و نهایتاً او را از پای در خواهد آورد.

۲

راههای جلوگیری از سرایت بیماری چه هستند؟

واکسن بیمار ایدز هنوز موجود نیست، گرچه تحقیقات زیادی در مورد آن در حال انجام است.

مهمترین راههای پیشگیری بیماری رعایت نکات زیر است

• از وسایل تیزی که ممکن است به خون فرد مبتلا آلوده شده باشد (مثل تیغ ریش تراشی، مسواک و ...) به صورت مشترک استفاده نکنید (به خصوص در محل های عمومی مثل آرایشگاه ها)

• پابندی به اصول اخلاقی، پیوند زناشویی، اجتناب از بی بند و باریهای جنسی و ازدواج به موقع از راههای مهم پیشگیری از ایدز است.

• از سرنگ های آلوده استفاده نکنید. اعتیاد بلای خانمانسوز جوامع است. کاهش اعتیاد (و به خصوص اعتیاد تزریقی) از عوامل مؤثر در پایین آوردن میزان بیماری در سطح جامعه است.

• اماکن پزشکی از جمله مطب ها دندانپزشکی ها و ... بایستی در استریل کردن وسایل خود کمال دقت را بنمایند. همچنین فرد آلوده به ایدز موظف است کادر درمانی و پزشکی را از بیماری خود مطلع سازد تا نسبت به بهتر استریل کردن وسایل استفاده شده و مراقبت از خود اقدام کنند.



۳